**DÉFISPORT:**

**Changement de crevaison:**Utiliser des cuillères pour détacher le pneu du tube.

1. Enlever le tube.
2. Changer ce tube avec le tube approprié à votre roue.
3. Regonfler le tube avec un peu d'air.
4. Replacer ce tube.
5. Remettre le pneu . Vous pouvez utiliser les cuillères pour le faire.
6. Faire ressortir la valve a travers le trou désigné dans le pneu.
7. Gonflez jusqu'à bonne grosseur.

**Changement d'un maillon sur la chaîne:**

1. Enlever complètement le maillon défectueux.
2. ''Clipper'' les 2 parties du maillon à celle du maillon arrière et avant.
3. Répéter la même chose pour l'autre côté.

**Alignement des roues**

1. Une roue est plus facile à aligner si le pneu est dégonflé.
2. 1ère étape : Si vous devez déplacer la jante vers la droite, A)dévisser le nipple de gauche qui est vis à vis la bosse. ou B)si ce nipple vis à vis la bosse est un nipple de droite, vous devrez plutôt dévisser 2 nipples de gauche, celui qui précède et celui qui suit ce nipple de droite.
3. 2e étape Répéter la même chose du côté gauche
4. 3e étape : Répéter les 2 premières étapes jusqu'à ce que la roue soit droite. Le même principe s'applique s'il faut déplacer la jante vers la gauche.

**Nettoyage des dérailleurs**

1. Sans démontage, un coup de chiffon, un coup d'aérosol de lubrifiant graphité, un coup de chiffon.

P.S.: Si les galets sont "crottés", les décrotter en pédalant à la main en arrière, avec une lame de tournevis appuyée sur la chappe . Il est aussi conseillé de le faire après chaque sortie de vélo.

**Ajuster un dérailleur**

* 1. Enlevez la tension dans le câble en ramenant le tout à la position départ. Il ne doit pas avoir de tension dans le câble, donc à l'arrière la chaine devrait etre sur la plus petite roue d'engrenage et à l'avant la même chose.
  2. Défaire le câble à son attache fixé au dérailleur et s'assurez que le câble bouge facilement.

**Détacher les pédales**

**1.** Celle-ci se visse et se dévisse de la façon habituelle, à droite pour visser et à gauche pour dévisser. Celle de gauche ayant un filet renversé, vous devez faire le contraire, vers la gauche pour visser et vers la droite pour dévisser. Une clé anglaise de 15mm est nécessaire pour effectuer le changement.